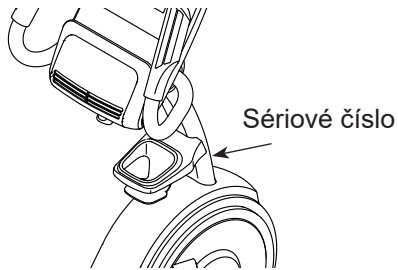


NordicTrack® COMMERCIAL VR 21

Model No. NTEVEX76017.0

Serial No. _____



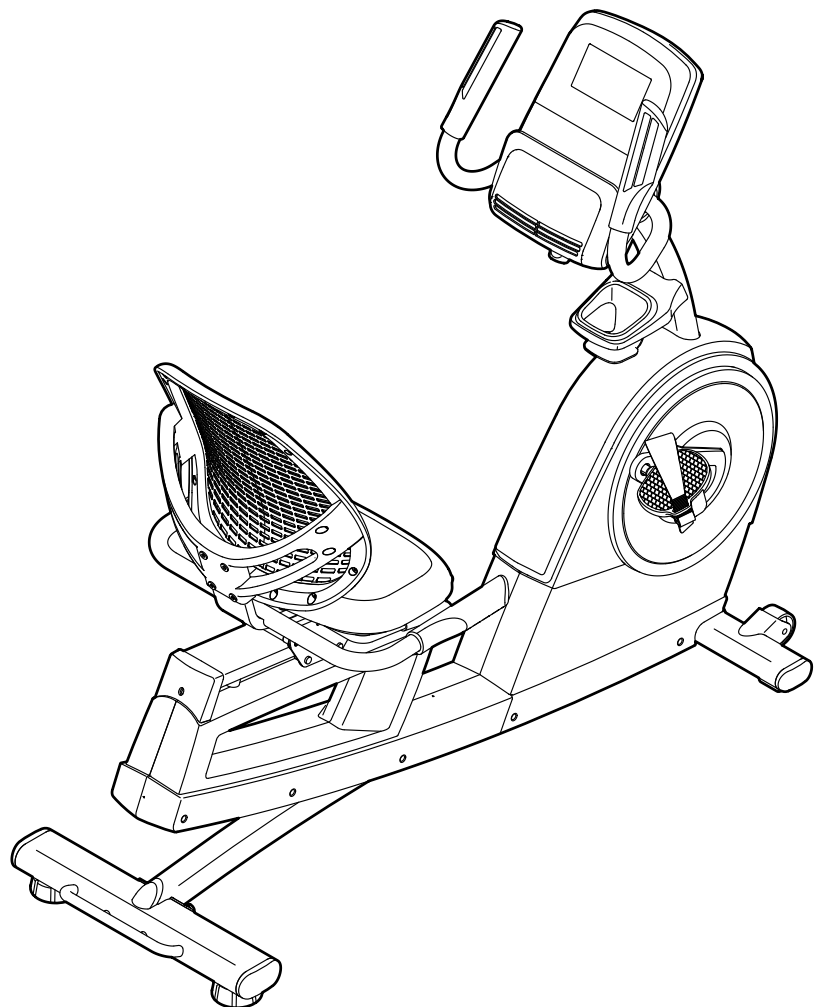
Zákaznický servis

FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6
198 00 Praha 9
Tel.: +420 581 201 521
E-mail: fitnestore@fitnestore.cz

⚠ Upozornění

Přečtěte si pečlivě tento
uživatelský manuál před
zahájením použití trenážeru!

Uživatelský manuál

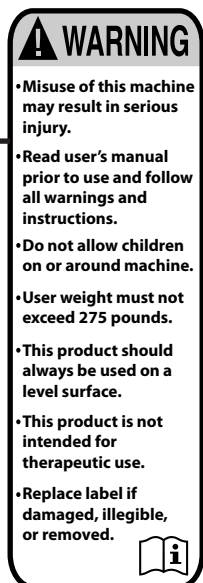
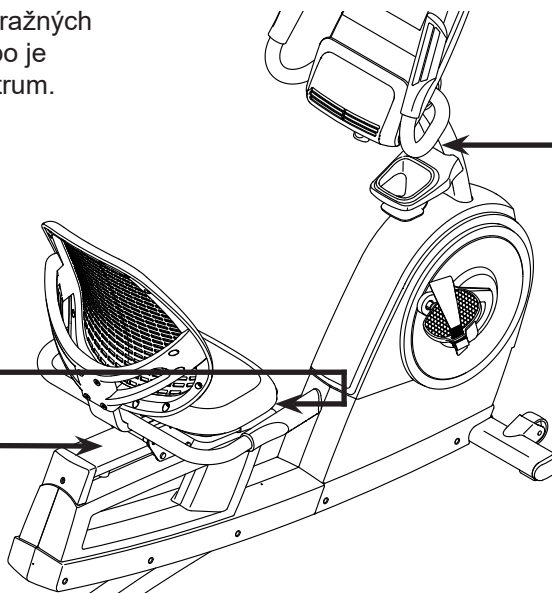


Obsah

1. Umístění výstražných etiket
2. Bezpečnostní pokyny
3. Začínáme
4. Součástky
5. Montáž
6. Jak používat trenažér
7. Počítač
8. Jak skladovat a přemísťovat trenažér
9. Péče a údržba
10. Trénink
11. Kusovník
12. Rozložený nákres
13. Záruka

Umístění výstražných etiket

Na tomto obrázku vidíte umístění výstražných etiket. Pokud některá z nich chybí nebo je nečitelná kontaktujte své servisní centrum.



Bezpečnostní instrukce

⚠ Upozornění: Před montáží, používáním a údržbou svého posilovacího stroje si přečtěte pozorně tuto příručku. Prosím uložte příručku na bezpečné místo; poskytne vám nyní i v budoucnu informace, které potřebujete k používání a údržbě svého stroje. Tyto pokyny vždy pečlivě dodržujte.

1. Každý uživatel stroje musí být seznámen s touto příručkou

2. Než začnete s dlouhodobějším tréninkem, dejte si svým lékařem vyšetřit zdravotní stav. Trenažér není určen pro osoby se sníženou pohyblivostí či mentální poruchou

3. Pokud během cvičení pocítíte nevolnost, závratě nebo jiné nezvyklé příznaky, přerušete okamžitě trénink a vyhledejte lékaře. Nadměrné nebo nesprávné cvičení může vést ke zdravotním problémům.

4. Abyste předešli bolestem a napětí ve svalech, zahajte každý trénink rozvíčkou a zakončete zklidňovací fází (pomalým šlapáním při nízkém odporu). Nezapomeňte se na konci tréninku protáhnout.

5. Stroj je určen k domácímu užití, není určen ke komerčním účelům ani k užití v rámci institucí.

6. Stroj není určen pro používání venku. Chraňte jej před prachem a vlhkem, Neskladujte jej v garáži ani na terase.

7. Postavte stroj na pevný a rovný povrch. Postavte stroj na ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy pod ním. Udržujte nejméně 2,5m volného prostoru kolem všech stran stroje. Nezakrývejte vzduchové průduchy.

8. Dbejte na to, aby bylo cvičební prostředí dostatečně větrané. Abyste předešli nachlazení, necvičte v průvanu. Nepoužívejte v místnosti, kde jsou používány aerosoly.

9. Během tréninku snáší stroj teploty prostředí 10°C až +35°C. Stroj lze skladovat při teplotách 5°C až +45°C. Vlhkost vzduchu při tréninku ani skladování nesmí překročit 80 %.

10. Než začnete používat stroj, přesvědčte se, že funguje ve všech ohledech správně. Vadný stroj nepoužívejte.

11. Tlačítka mačkejte špičkou prstu; nehty mohou poškodit jejich membránu.

12. Cvičte ve vhodném oděvu a sportovní obuvi. Oděv volte přiléhavý, aby nehrozilo jeho zachycení do pohyblivých částí stroje

13. Stroj smí používat vždy pouze jeden člověk.

14. Stroj nesmí používat děti. Nedovolte domácím mazlíčkům přibližovat se ke stroji.

15. Počítač chraňte před přímým sluncem a vždy osušte kapky potu, které na něm ulpí.

16. Nezapomeňte, prosím, že záruka se nevztahuje na škody v důsledku přepravy nebo nedodržení pokynů pro seřizování nebo údržbu popsanych v této příručce.

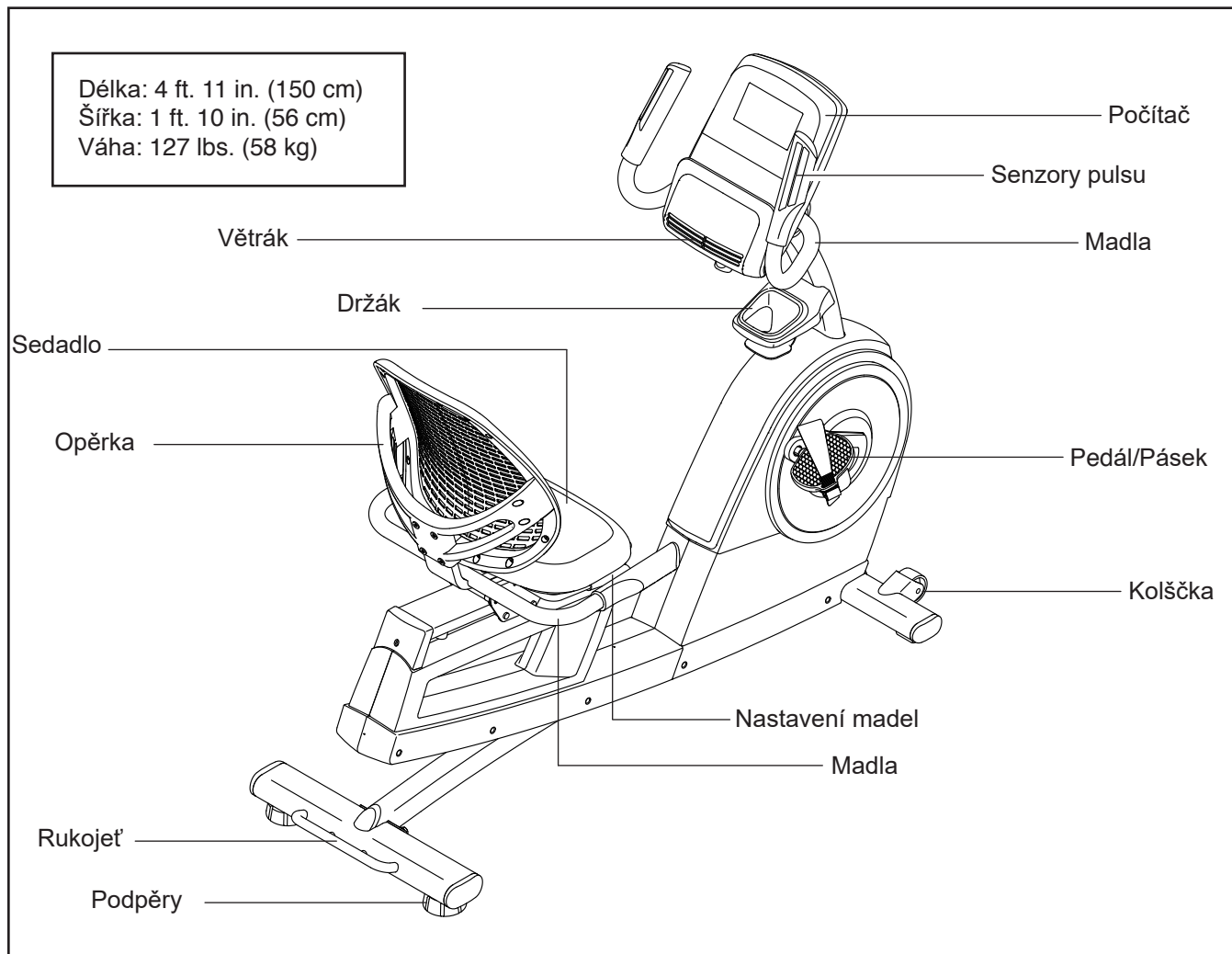
17. Stroj nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 125 kg.

18. Nepokoušejte se o žádné opravy nebo seřizování které nejsou uvedeny v tomto návodu. Všechno ostatní musíte přenechat osobě znalé údržby elektromechanických zařízení a oprávněné na základě příslušných zákonů provádět práce související s jejich údržbou a opravami.

Začínáme

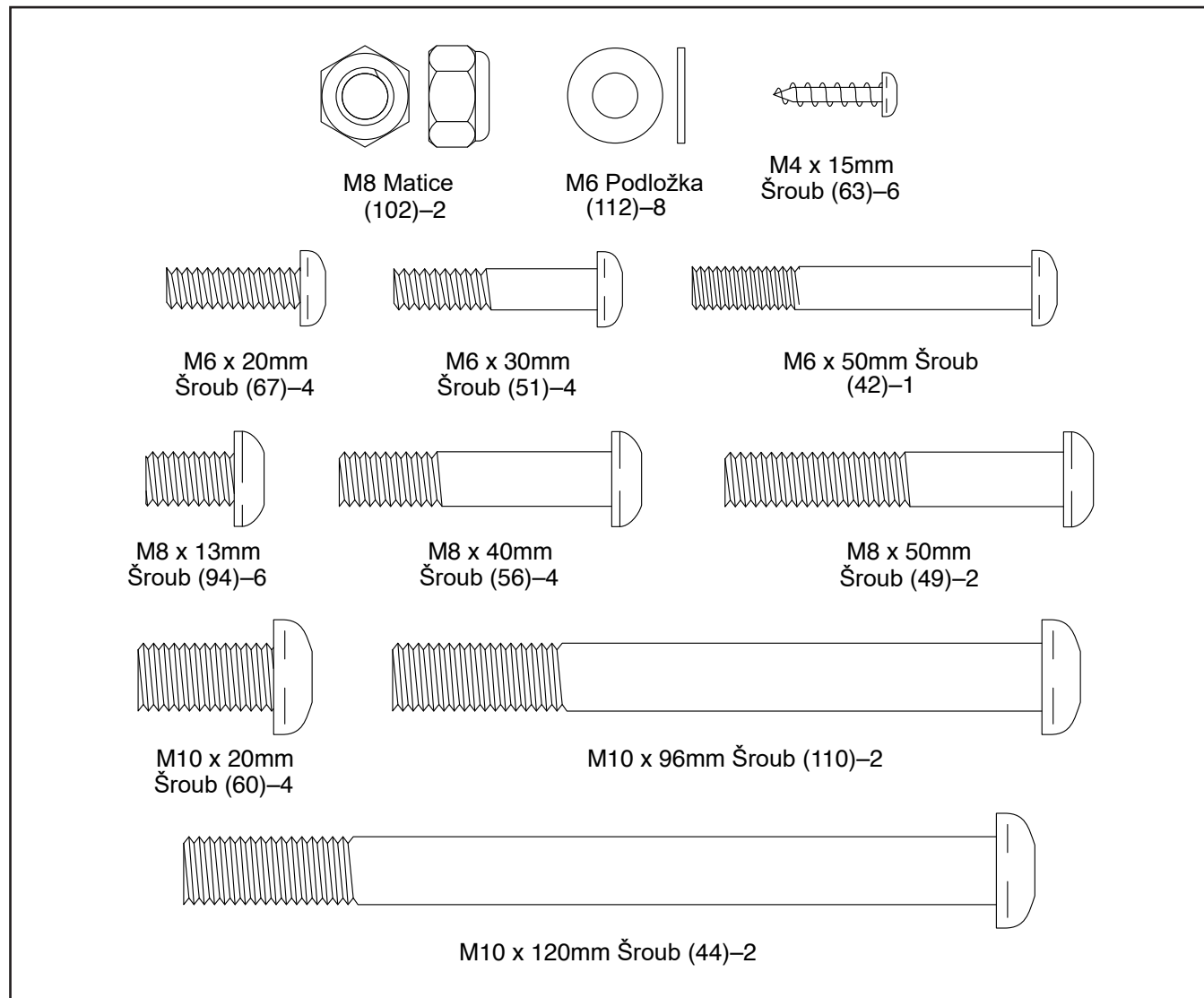
Děkujeme Vám, že jste si pro svůj trénink zvolili NORDICTRACK® COMMERCIAL VR 21. Je navržen tak, aby splnil veškerá Vaše očekávání v oblasti fitness tréninku. Konkrétní typ a sériové číslo vždy uvádějte v případě reklamace či kontaktování servisního centra.

Na obrázku níže vidíte popis důležitých částí stroje.



Součástky

Na obrázku vidíte součástky nezbytné k montáži. První uvedené číslo je číslo zařazení v kusovníku a druhé číslo značí počet kusů. Některé součástky jsou již předmontovány a nenaleznete je tedy v balíčku, ale již přímo na stroji. Některé součástky zde mohou být také navíc.



Montáž

- K montáži jsou potřeba vždy dvě osoby.
- Rozložte si všechny díly a součásti na zem. Nic nevyhazujte, dokud není montáž dokončena.
- Při převozu stroje mohlo dojít k vylití oleje, pokud ano, očistěte stroj navlhčeným hadrem. Nepoužívejte ředidla, ani žádné chemické přípravky.
- Díly, které patří na levou stranu jsou označeny „L“, díly na pravou stranu „R“.

•K montáži bude potřebovat následující nářadí :

šroubovák

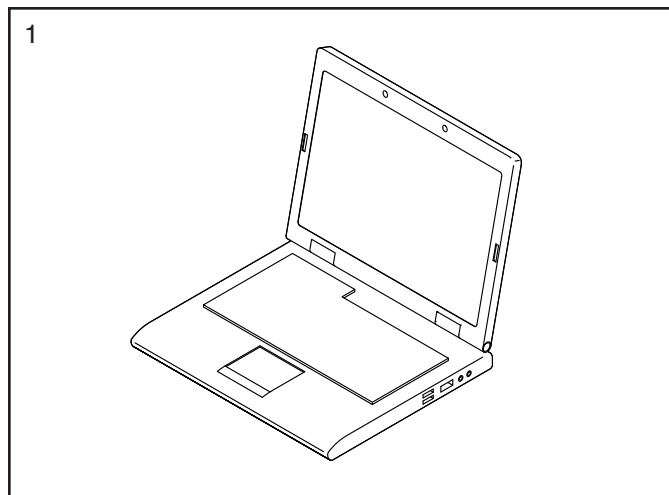


francouzský klíč



Nepoužívejte elektrické nářadí!

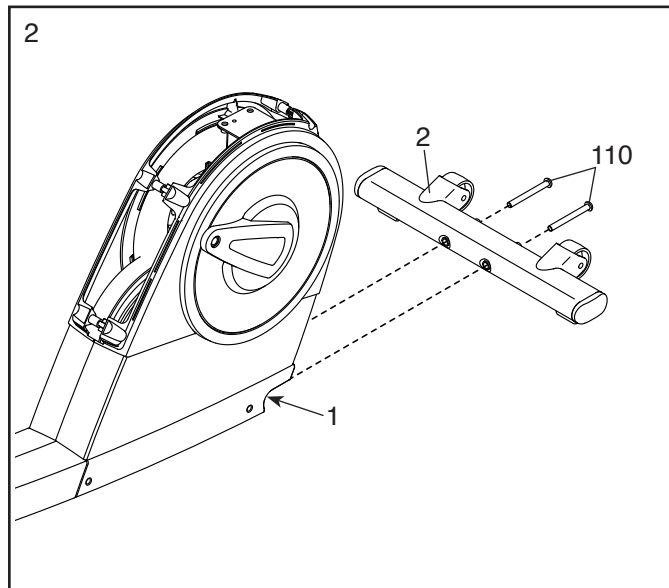
1. V případě jakýchkoliv dotazů k montáži, neváhejte kontaktovat servisní centrum a my Vám rádi poradíme.



2. Pokud jsou kolem trenažéru přepravní obalové materiály odstraňte je. S pomocí druhé osoby podložte obalové materiály (nezobrazené) pod přední část rámu (1).

Připojte přední stabilizér (2) k rámu (1) pomocí dvou M10 x 96mm šroubů (110); **utáhněte oba šrouby.**

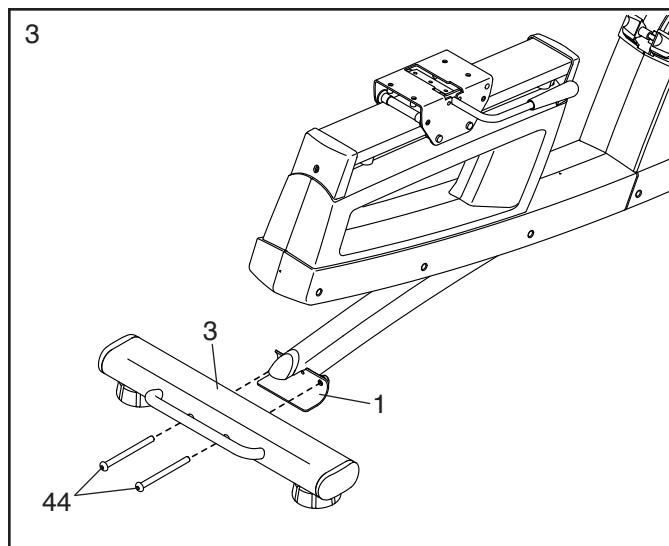
Poté odstraňte obalový materiál zespodu hlavního rámu (1).



3. S pomocí druhé osoby podložte obalové materiály (nezobrazené) pod zadní část rámu (1).

Připojte zadní stabilizér (3) k rámu (1) pomocí dvou M10 x 120mm šroubů (44); **oba šrouby utáhněte.**

Poté odstraňte obalový materiál zespod rámu (1).

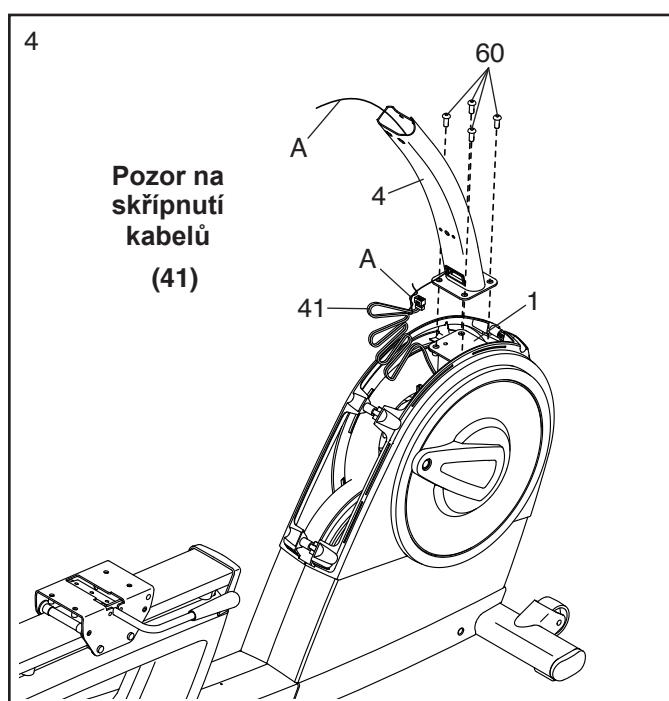


4. Požádejte druhou osobu o přidržení stojanu (4) u hlavního rámu (1).

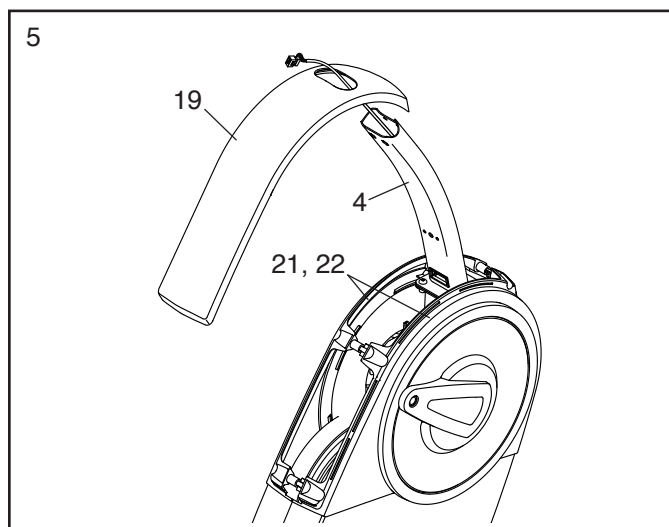
Tip: Pozor na skřípnutí kabelů (41). Připojte stojan (4) pomocí čtyř M10 x 20mm šroubů (60); **všechny šrouby utáhněte**

Poté vsuňte konec kabelu (A) dovnitř stojanu (4). Spojte konec kabelu s hlavním kabelem (41). Poté protáhněte druhý konec vzhůru dokud hlavní kabel neprochází stojanem.

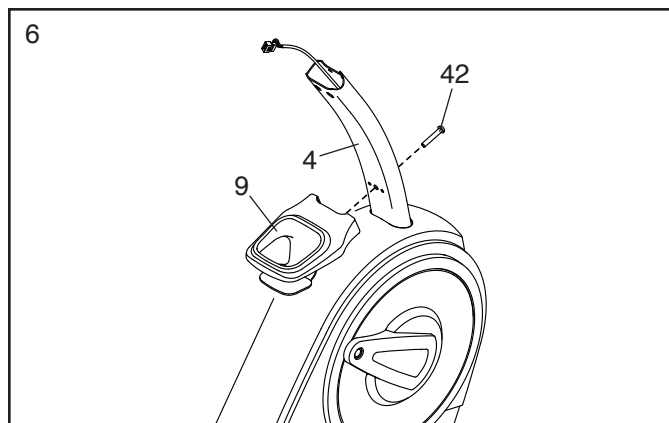
Tip: Aby vám hlavní kabel (41) nespadnul dovnitř stojanu (4), zajistěte jej pomocí smyčky (A).



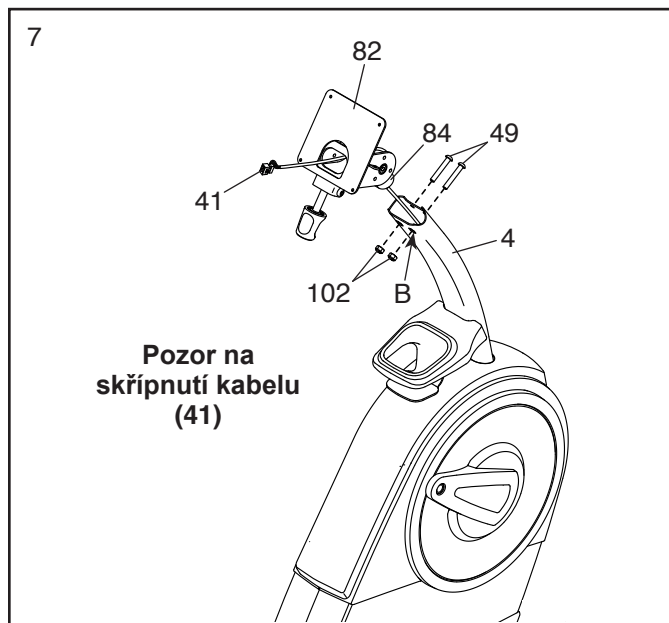
5. Nasuňte horní kryt (19) na stojan (4) a zamáčkněte na levý a pravý štít (21, 22).



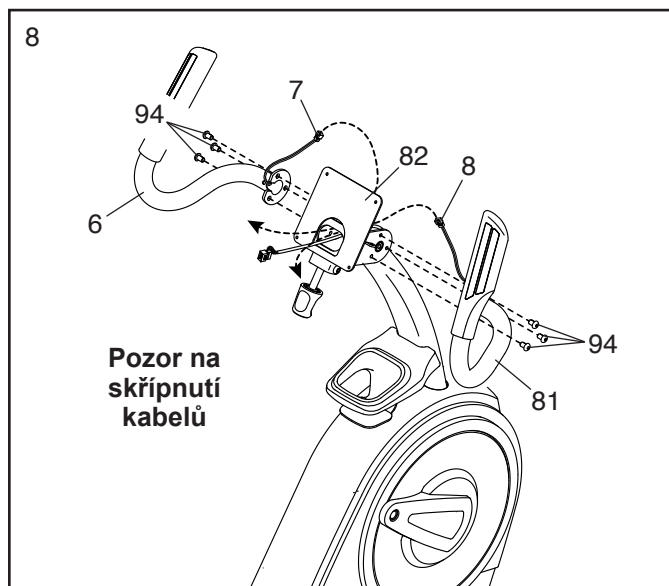
6. Připojte držák (9) ke stojanu(4) pomocí M6 x 50mm šroubu (42).



7. Rozvažte a odstraňte smyčku (41) na hlavním kabelu.
Druhá osoba přidrží držák počítače (82) u stojanu (4) a protáhne hlavní kabel (41) skrz otvor ve stojanu, skrz držák (84), a skrz držák počítače. **Tip: Pozor na skřípnutí kabelu (41).** Vložte držák (84) do stojanu (4). Připojte držák (8) pomocí dvou M8 x 50mm šroubů (49) a dvou M8 matic (102); **šrouby utáhněte. Ujistěte se, že matice jsou v šestihraných otvorech (B).**



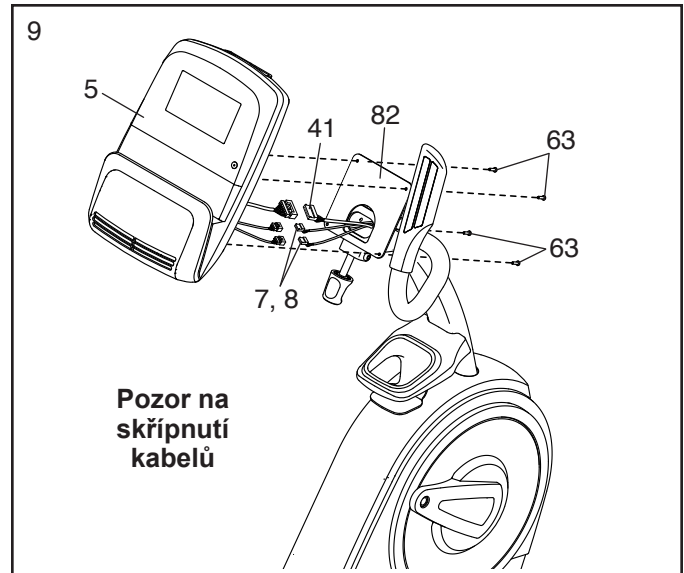
8. Najděte pravé madlo (81) a připravte jej tak, jak je na obrázku.
Tip: Pozor na skřípnutí kabelů pravého senzoru pusu (8). Připojte pravé madlo (81) k pravé straně the držáku počítače (82) pomocí tří M8 x 13mm šroubů (94); **všechny šrouby utáhněte.**
Poté protáhne pravý kabel senzorů (8) v pravém madle (81) skrz držák počítače (82), tak jak je zobrazeno na obrázku
Opakujte tento postup i pro levé madlo (6).



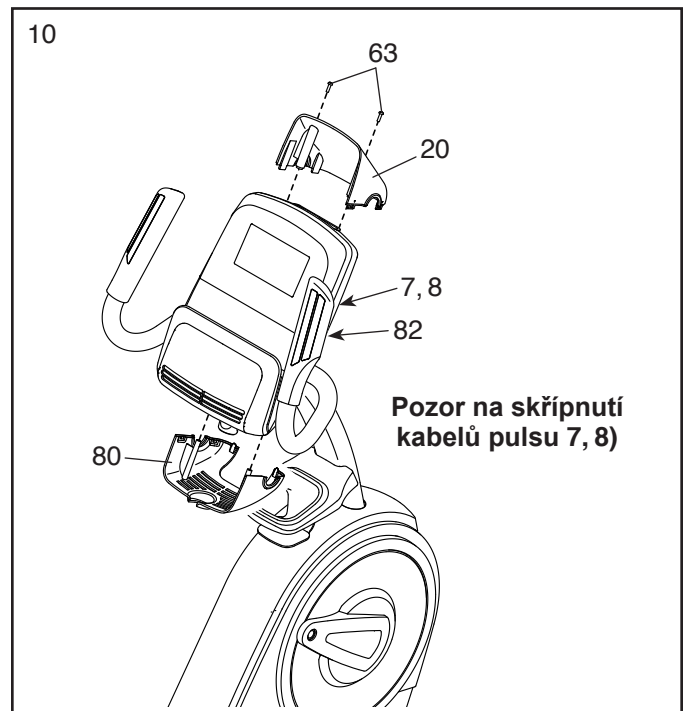
9. Požádejte druhou osobu o přidržení počítače (5) u držáku počítače (82), spojte kabely počítače s hlavním kabelem (41) a připojte levý a pravý kabel senzorů (7, 8).

Vložte kabely do držáku počítače (82).

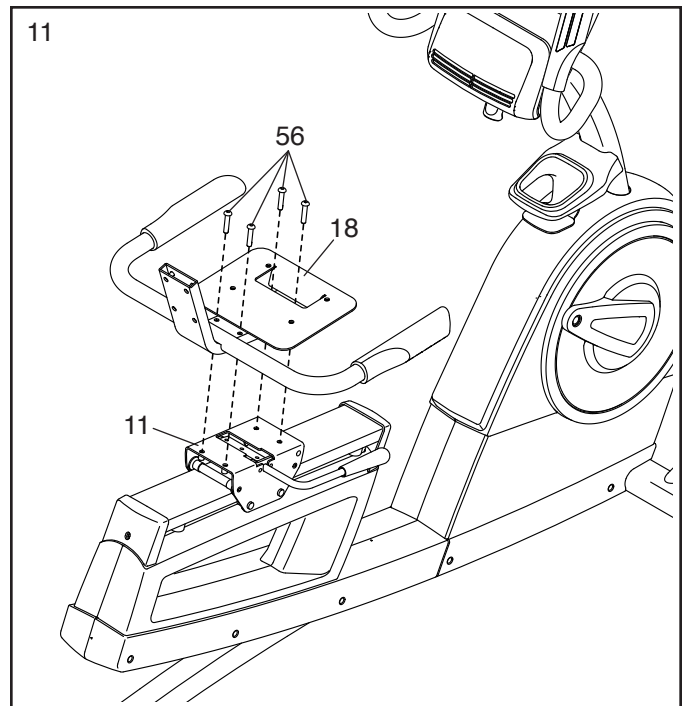
Tip: Pozor na skřípnutí kabelů . Připojte počítač (5) k držáku počítače (82) pomocí čtyř M4 x 15mm šroubů (63); **všechny šrouby utáhněte.**



10. Najděte horní a spodní kryt držáku počítače (20, 80) a připravte, tak jak je na obrázku. Namáčkněte kryty na držák.(82). **Tip: Pozor na skřípnutí kabelů senzorů pulsu (7, 8).** Připevněte kryty (20, 80) k držáku počítače (82) pomocí dvou M4 x 15mm šroubů (63).

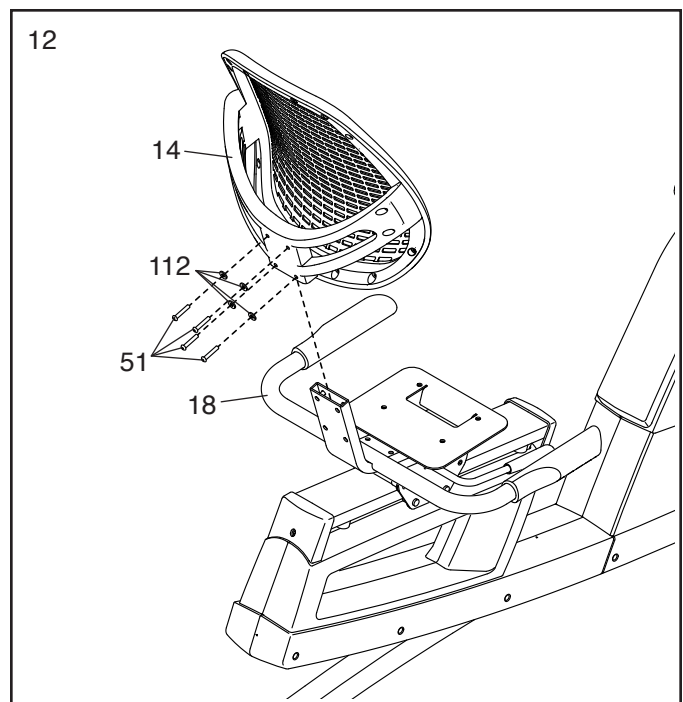


11. Připojte madla pod sedlem (18) k držáku sedadla (11) pomocí čtyř M8 x 40mm šroubů (56); **všechny šrouby utáhněte.**

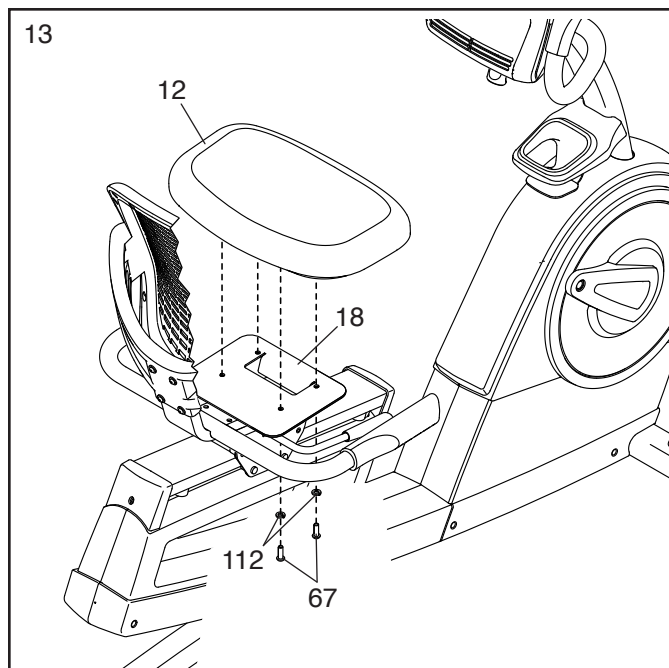


12. Nasuňte opěrku sedadla (14) k madlům sedla (18).

Připojte opěrku (14) pomocí čtyř M6 x 30mm šroubů (51) a čtyř M6 podložek (112); **všechny šrouby utáhněte.**



13. Připojte sedadlo (12) k madlům sedla (18) pomocí čtyř M6 x 20mm šroubů (67) a čtyř M6 podložek (112) (na obrázku zobrazeny pouze dvě); **všechny šrouby utáhněte.**

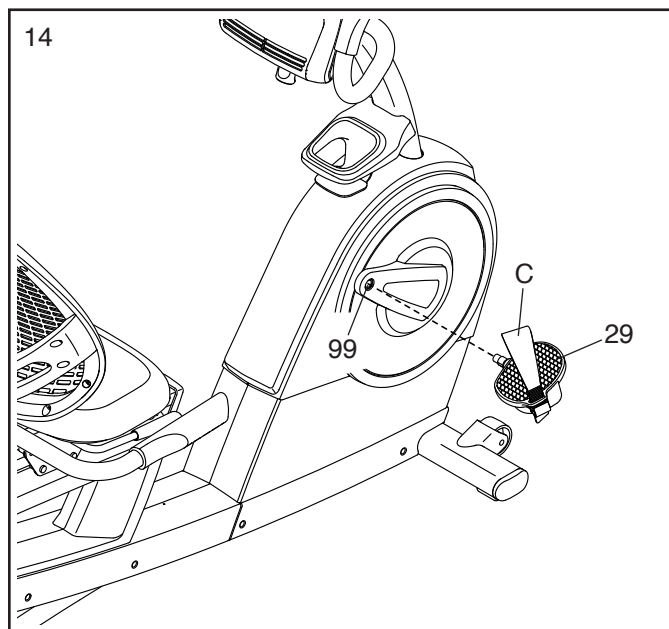


14. Najděte pravý pedál (29).

Pomocí francouzského klíče lehce utáhněte pravý pedál (29) ve směru hodinových ručiček na pravou pedálovou páku (99).

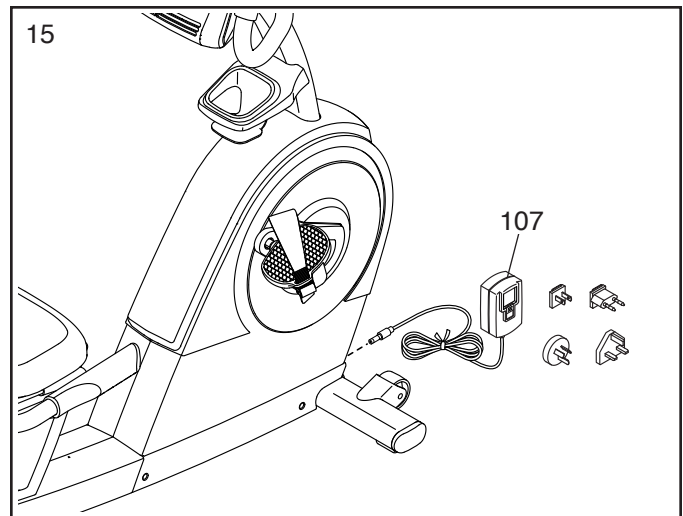
Lehce utáhněte levý pedál (nezobrazeno) v protisměru hodinových ručiček na levou pedálovou páku (nezobrazeno). Důležité: Levý pedál musí být utahován v proti směru hodinových ručiček!

Připojte pásek pravého pedálu (C) na pravý pedál tak (29), jak je zobrazeno. **Levý pásek připojte stejným způsobem (nezobrazeno).**



15. Připojte adaptér(107) do zdířky na hlavním rámu
trenažéru.

Poznámka: Pokud nevíte, jak připojit adaptér,
podívejte se do kapitol níže (107).



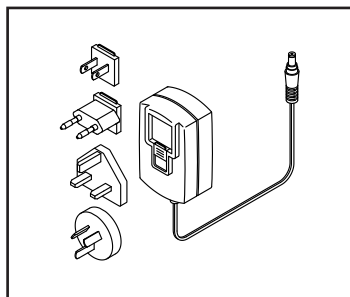
16. Ujistěte se, že jsou všechny součástky správně utaženy, než začnete stroj používat! Pod stroj použijte
ochrannou podložku, abyste zabránili poškození podlahy.

Jak používat trenažér

Jak připojit adaptér

Tento stroj musí být řádně uzemněn. V případě elektrické poruchy uzemnění zaručí vyhnutí riziku elektrického šoku. Tento stroj je vybaven elektrickou zásuvkou s uzemňovacím kolíkem a je nezbytné stroj zapojovat pouze do uzemněných elektrických obvodů.

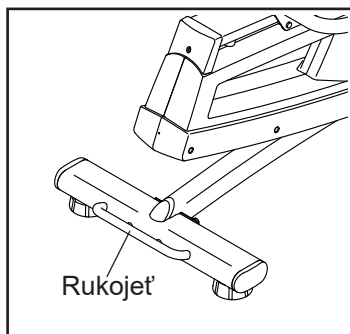
1. Nejdříve připojte přívodní elektrický kabel do trenažéru.



2. Teprve poté zapojte kabel do elektrické zásuvky. Tento stroj musí být zapojen do obvodu s 220 volty a uzemněním. Nepoužívejte adaptéry ani prodlužovací kabely.

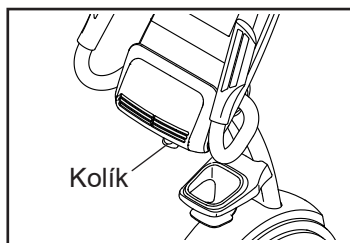
Jak stěhovat trenažér

Postavte se za trenažér, uchopte rukojeť a zvedněte zadní část nahoru tak, aby trenažér spočinul na kolečkách. Opatrně přemístěte trenažér na požadované místo a poté jej položte zpět na podlahu.



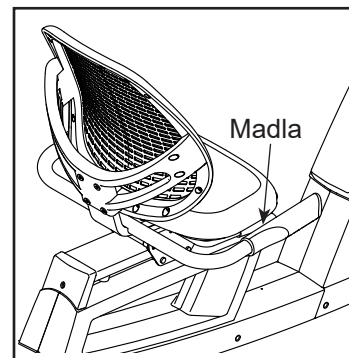
Jak nastavit sklon počítače

Pro nastavení sklonu počítače otáčejte kolíkem, dokud není v požadované pozici.



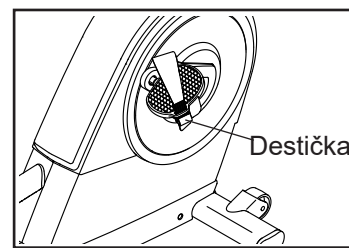
Jak nastavit sedadlo

Sedadlem můžete pohybovat dopředu a dozadu. Pro nastavení uchopte madla a zvedněte je vzhůru. Posunujte sedadlem a poté dejte madla znovu dolů pro zajištění pozice sedadla.



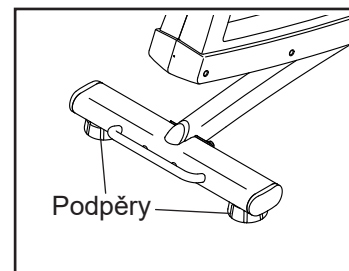
Nastavení pásků pedálů

Pro utažení pásku na pedálu uchopte jeho konec a zatáhněte směrem dolů. Pro uvolnění zmáčkněte destičku na pásku a táhněte směrem vzhůru.

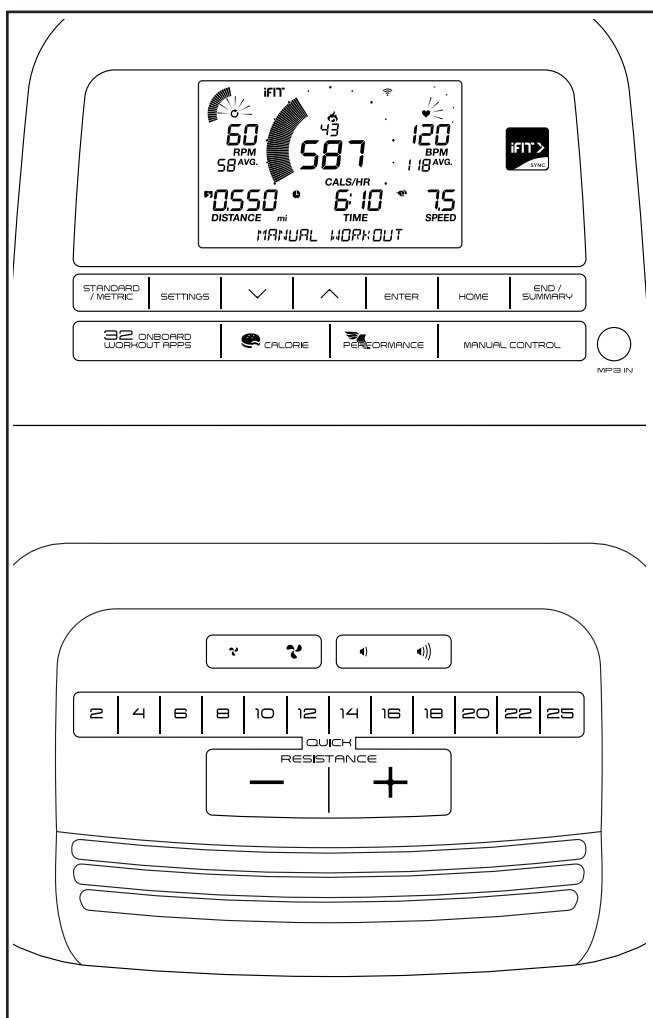


Jak trenažér vyrovnat

Pokud je trenažér během používání nestabilní otočte jednu nebo obě nivelační nožky pod zadní částí rámu, dokud není eliminován kývavý pohyb.



Počítač

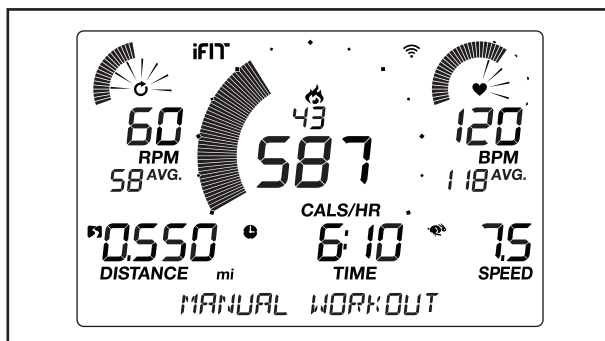


Počítač trenažéru nabízí řadu funkcí navržených tak, aby vaše cvičení bylo co nejeftektivnější a nejpříjemnější. Pokud používáte manuální režim, můžete měnit rychlost a sklon běžeckého trenažéru pouhým stisknutím tlačítka. Během cvičení počítač zobrazuje výsledky naměřené během cvičení. Pomocí senzorů pulsu můžete měřit hodnotu srdečního tepu nebo pro přesnější měření využít hrudní pás (není součástí balení). Pokud používáte aplikaci iFit®, můžete počítač propojit se svým chytrým zařízením a zaznamenávat a sledovat informace o svém tréninku. Díky audio systému můžete během cvičení poslouchat své oblíbené písničky či poslouchat audio knihy.

DŮLEŽITÉ: Pokud je na počítači plastová fólie, odstraňte ji. Abyste zabránili poškození trenažéru, používejte při běhu pouze čisté sportovní boty.

Jak používat manuální mód

1. Začněte šlapat do pedálů nebo stiskněte libovolné tlačítko počítače. Po zapnutí počítače se displej rozsvítí a bude připraven k použití.
2. Zvolte manuální režim. Zvolte Manual Control program.
3. Změňte odpor pedálů podle potřeby. Během šlapání změňte odpor pedálů stisknutím tlačítek pro rychlé zvýšení a snížení odporu nebo stisknutím jednoho z očíslovaných tlačítek.
Poznámka: Po stisknutí tlačítka bude chvíli trvat, než pedály dosáhnou zvolené úrovně odporu.
4. Sledujte svůj pokrok na displeji. Na displeji se mohou zobrazit následující informace o tréninku :



Kalorie (ikona ohně) - Zobrazuje počet spálených kalorií během cvičení.

Kalorie za hodinu (Cals./Hr)- Tento režim zobrazení zobrazí přibližný počet kalorií, které spalujete za hodinu.

Vzdálenost (Dist.) - Tento režim zobrazuje vzdálenost, kterou jste našlapali v kilometrech nebo mílích.

Puls - Tento režim zobrazení zobrazuje váš srdeční puls při použití ručních senzorů nebo volitelného monitoru srdečního tepu (viz další kapitola).

Průměrný puls (BPM AVG)—Zobrazuje váš průměrný srdeční puls (bpm) při použití ručních senzorů nebo hrudního pásu

Odpor (Resist.) - Tento režim zobrazení zobrazí úroveň odporu pedálů.

RPM - Tento režim zobrazení bude zobrazovat rychlost otáčení v otáčkách za minutu (ot / min).

RPM Average (RPM AVG)—Zobrazuje průměrnou rychlost šlapání v otáčkách za minutu (rpm).

Rychlost (Speed) - v tomto režimu zobrazení se zobrazí rychlost šlapání v kilometrech za hodinu nebo v mílích za hodinu.

Čas (Time) - Když je vybrán ruční režim, zobrazí se v tomto režimu zobrazení uplynulý čas. Pokud je vybrán trénink, zobrazí se v tomto režimu zobrazení čas zbývající v tréninku nebo uplynulý čas.

Rychlost (Speed) - Tato karta zobrazí rychlost jízdy.

Watts - Zobrazuje váš výkon ve wattech.

Average Watts (AVG) - Zobrazuje průměr vašeho výkonu ve wattech.



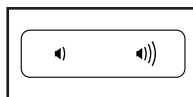
Priority a Scan mód

Při výběru tohoto módu se na displeji zobrazují výsledky spálených kalorií a výsledků ve watt hodnotách, pro jejich přepínání stiskněte tlačítka pro snížení nebo zvýšení.

Stiskněte tlačítko Home pro ukončení cvičení a návrat do hlavního menu. Pokud je to potřeba, stiskněte tlačítko Home znovu.

Stiskněte tlačítko End/Summary pro shrnutí výsledků cvičení. Výsledky se zobrazí na pár vteřin.

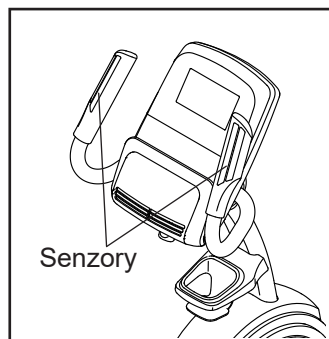
Hlasitost nastavte stiskem reproduktoru.



5. Měření srdečního pulsu

Svou tepovou frekvenci můžete měřit buď pomocí senzorů pulsu na madlech nebo externím hrudním pásem. Počítač je kompatibilní se všemi hrudními pásy BLUETOOTH Smart.

Poznámka: Pokud současně používáte obě měření tepové frekvence, bude mít prioritu BLUETOOTH Smart zařízení. Před použitím senzorů pulsu na madlech se ujistěte, že jste z nich odstranili ochrannou plastovou fólii a že jsou senzory i vaše dlaně zcela čisté.

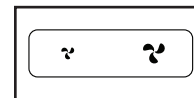


Pokud se váš puls na displeji nezobrazuje, ujistěte se, zda madla držíte správně a v obou dlaních zároveň.

Chcete-li měřit srdeční frekvenci, postavte se boční odpočívadla a položte dlaně na senzory a nepohybujte jimi. Když je detekován váš puls, zobrazí se tepová frekvence. Pro nejpřesnější měření tepové frekvence držte kontakty přibližně 15 sekund.

6. Zapnutí ventilátoru

Ventilátor má automatický režim. Při automatickém režimu se rychlost ventilátoru automaticky zvyšuje a snižuje, jak se zvyšuje a snižuje rychlost šlapání. Opakovaným stisknutím ventilátorů vyberte rychlost ventilátoru nebo automatický režim nebo vypněte ventilátor. Poznámka: Po 30 vteřinách nečinnosti trenažéru se větrák vypne.



7. Po ukončení cvičení se počítač automaticky vypne

Pokud se pedály nepohybují několik vteřin, počítač se pozastaví a na displeji začne blikat čas. Pokud se pedály nepohybují několik minut, počítač se vypne a displej se resetuje.

Jak používat přednastavené programy

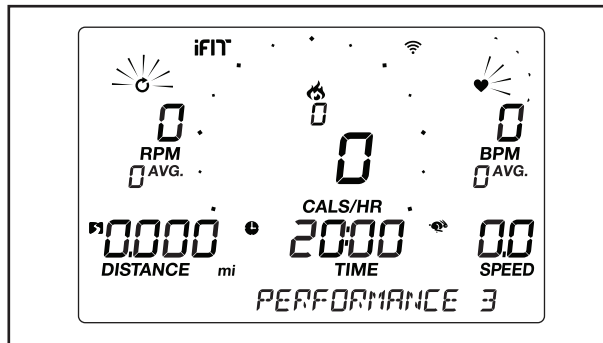
1. Zapnutí počítače

Začněte šlapat nebo stisknutím libovolného tlačítka zapnete počítač. Po zapnutí počítače se displej rozsvítí, ozve se zvukový signál a bude připraven k použití.

2. Výběr přednastaveného programu

Chcete-li vybrat přednastavené cvičení, stiskněte požadovaný program a na displeji se zobrazí jeho název.

Když vyberete trénink, na displeji se zobrazí trvání cvičení nebo přibližný počet kalorií, které mají být spáleny během tréninku.



Maximální rychlost šlapání, maximální úroveň odporu a maximální stoupání pro cvičení se také zobrazí na displeji.

3. Zahájení cvičení

Začněte šlapat, abyste zahájili cvičení. Každý trénink je rozdělen na 1-minutové segmenty. Pro každý segment je naprogramována jedna úroveň odporu a jedna cílová rychlost.

Poznámka: Stejná úroveň odporu nebo cílová rychlost mohou být naprogramována pro po sobě jdoucí segmenty.

Cílová rychlost pro první segment se objeví v tabulce.

Výška blikajícího segmentu udává cílovou rychlost pro aktuální segment. Na konci každého segmentu tréninku zazní řada tónů a začne blikat další segment profilu. Pokud je pro další segment naprogramován jiný stupeň odporu a / nebo cílová rychlost, na displeji se na několik sekund objeví úroveň odporu a / nebo cílová rychlost, která vás upozorní. Odpor pedálů se pak změní.

Důležité: Cílová rychlost je určena pouze k poskytnutí motivace. Vaše skutečná rychlost šlapání může být pomalejší než cílová rychlost. Ujistěte se, že pedál s rychlostí, která je pro vás pohodlná. Jestliže je úroveň odporu pro aktuální segment je příliš vysoká nebo příliš nízká, můžete ručně přepnout nastavení stisknutím tlačítek Odporu.

Pokud přestanete šlapat, cvičení se pozastaví.

Po ukončení cvičení stiskněte End Summary pro zobrazení výsledků tréninku.

4. Sledujte svůj pokrok

Viz další kapitola

5. Změřte srdeční frekvenci podle potřeby.

Viz další kapitola

6. Pokud je to požadováno, zapněte ventilátor.

Viz další kapitola

7. Po dokončení cvičení se počítač automaticky vypne.

Viz další kapitola

Jak cvičit v hodnotách WATT

1. Zapnutí počítače

Začněte šlapat nebo stisknutím libovolného tlačítka zapnete počítač. Po zapnutí počítače se displej rozsvítí, ozve se zvukový signál a bude připraven k použití.

2. Výběr watt programu

Pro výběr watt programu stiskněte opakovaně tlačítko Performance dokud nedojdete k poslední položce v menu. Na displeji se zobrazí název watt programu a možnost nastavit cílovou hodnotu.

3. Nastavte cílovou hodnotu watt

Pro nastavení cílové hodnoty watt, stiskněte Quick Resistance tlačítka pro snížení nebo zvýšení.

4. Začněte cvičit

Během cvičení bude počítač kontrolovat váš výkon ve wattech a porovnávat jej s nastavenou cílovou hodnotou.

Cílové hodnoty watt se držíte pomocí úpravy rychlosti šlapání.

Pokud se pohybujete příliš nízko nebo příliš vysoko od požadovaného cíle, zátěž šlapání se automaticky sníží nebo zvýší.

Cílovou hodnotu můžete kdykoliv změnit stiskem Quick Resistance tlačítek pro snížení nebo zvýšení.

Chcete-li počítač pozastavit, stiskněte tlačítko Domů nebo jednoduše zastavte šlapání. Když je počítač pozastaven, na displeji začne blikat čas. Chcete-li pokračovat v tréninku, jednoduše pokračujte v šlapání.

5.Sledujte svůj pokrok

Viz další kapitola

6.Změřte srdeční frekvenci podle potřeby.

Viz další kapitola

7.Pokud je to požadováno, zapněte ventilátor.

Viz další kapitola

8.Po dokončení cvičení se počítač automaticky vypne.

Viz další kapitola

Jak připojit Vaše chytré zařízení k počítači

Počítač podporuje připojení BLUETOOTH k chytrým zařízením prostřednictvím aplikace iFit a kompatibilních hrudních pásů. Poznámka: Jiné připojení BLUETOOTH nejsou podporovány.

1. Na chytrém zařízení IOS® nebo Android™ otevřete aplikaci App Store™ nebo úložiště Google Play™, vyhledejte bezplatnou aplikaci iFit a poté aplikaci nainstalujte. Ujistěte se, že je v chytrém zařízení povolena možnost BLE. Poté otevřete aplikaci iFit a podle pokynů nastavte účet iFit a přizpůsobte nastavení.

2. Připojte své chytré zařízení k počítači

Postupujte podle pokynů v aplikaci iFit a připojte své chytré zařízení k počítači. Po připojení se LED světýlko na počítači rozblíká modře. Stisknutím tlačítka Bluetooth na počítači potvrďte připojení. LED dioda na počítači se pak změní na modrou barvu.

3. Zaznamenejte a sledujte informace o cvičení.

Postupujte podle pokynů v aplikaci iFit, abyste zaznamenali a sledovali informace o tréninku.

4. Pokud chcete odpojit své chytré zařízení od počítače, podržte stisknuté tlačítko Bluetooth na počítači po dobu 5 sekund.

Poznámka: Všechna připojení BLUETOOTH mezi počítačem a jinými zařízeními (včetně všech chytrých zařízení, monitorů tepové frekvence a tak dále) budou odpojena.

Jak připojit hrudní pás

Počítač je kompatibilní se všemi monitory BLUETOOTH Smart heart rate. Chcete-li připojit svůj monitor BLUETOOTH Smart k pulsnímu monitoru, stiskněte tlačítko Bluetooth na počítači. Po připojení LED světélko na počítači dvakrát zabliká.

Poznámka: Může to trvat až 15 sekund.

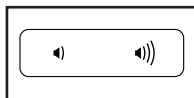
Poznámka: Pokud je v blízkosti počítače více než jeden kompatibilní snímač srdeční frekvence, počítač se připojí k monitoru tepové frekvence s nejsilnějším signálem. Pro odpojení monitoru tepové frekvence od počítače stiskněte a podržte tlačítko Bluetooth na počítači po dobu 5 sekund. Všechna připojení BLUETOOTH mezi počítačem a jinými zařízeními (včetně všech chytrých zařízení, monitorů tepové frekvence a tak dále) budou odpojena.

Použití zvukového systému

Chcete-li během cvičení přehrávat písničky nebo zvukové knihy prostřednictvím audio soustavy počítače, zapojte do konektoru na počítači 3,5 mm samčí kabel 3,5 mm (není součástí dodávky) do konektoru na vašem osobním přehrávači zvuku; ujistěte se, že audio kabel je plně zapojen.

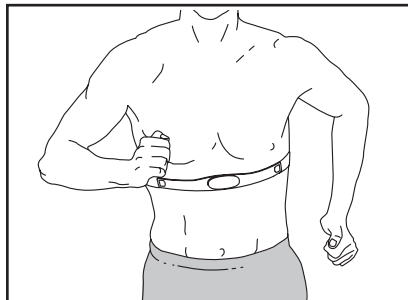
Poznámka: Chcete-li zakoupit zvukový kabel, navštivte místní prodejnu elektroniky.

Poté stiskněte tlačítko přehrávání na vašem osobním přehrávači zvuku. Úroveň hlasitosti nastavte pomocí tlačítek zvýšení a snížení hlasitosti na počítači nebo ovládání hlasitosti na vašem osobním přehrávači.



Volitelné použití hrudního pásu

Ať už je vaším cílem spalovat tuky nebo posilovat kardiovaskulární systém, klíčem k dosažení nejlepších výsledků je udržení správné tepové frekvence během tréninku.



Volitelný monitor srdečního tepu (hrudní pás) Vám umožní nepřetržitě sledovat Vaši srdeční frekvenci během cvičení, což vám pomůže dosáhnout vašich osobních cílů v oblasti fitness. Chcete-li zakoupit monitor srdečního tepu, podívejte se na přední kryt tohoto návodu. Poznámka: Počítač je kompatibilní se všemi monitory BLUETOOTH Smart heart rate

Jak změnit nastavení počítače

1. Zvolte režim nastavení

Chcete-li zvolit režim nastavení, stiskněte tlačítko zpět. Na displeji se zobrazí informace o nastavení.

2. Přejděte do režimu nastavení

Je-li vybrán režim nastavení, tabulka displeje zobrazí několik volitelných obrazovek. Stiskněte opakovaně tlačítko zvýšení vedle tlačítka Enter a vyberte požadovanou volitelnou obrazovku. Na displeji se zobrazí pokyny pro vybranou obrazovku. Postupujte podle pokynů v dolní části displeje.

3. Změňte nastavení podle potřeby.

Jednotky - Na displeji se zobrazí aktuální měrná jednotka. Chcete-li změnit měrnou jednotku, opakovaně stiskněte tlačítko Enter. Chcete-li zobrazit vzdálenost v mil, zvolte ENGLISH. Chcete-li zobrazit vzdálenost v kilometrech, zvolte METRIC.

Kontrastní úroveň - Na displeji se zobrazí aktuální úroveň kontrastu. Pomocí tlačítek zvýšení a snížení odporu nastavte úroveň kontrastu.

Informace o použití - Na displeji se zobrazí celkový počet hodin, po které byl trenažér používán, a celková vzdálenost (v kilometrech nebo kilometrech), která byla uvažena.

4. Ukončete režim nastavení

Chcete-li režim nastavení ukončit, stiskněte tlačítko zpět.

Péče a údržba

ÚDRŽBA

Pravidelná údržba je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Zkontrolujte a utáhněte všechny součásti při každém použití. Okamžitě vyměňte opotřebované díly. Chcete-li vyčistit treňažér, použijte vlhký hadřík a malé množství jemného mýdla.

DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození počítače, udržujte počítač z dosahu kapalin a mimo přímé sluneční světlo.

ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ POČÍTAČE

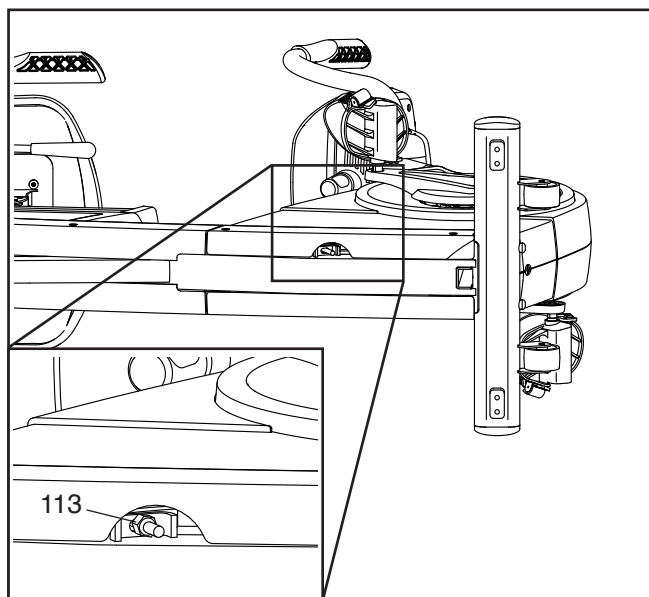
Pokud počítač nezobrazuje srdeční frekvenci při držení senzorů srdeční frekvence přečtěte si kapitoly výše. Pokud potřebujete náhradní napájecí adaptér, zavolejte na telefonní číslo na krytu této příručky.

DŮLEŽITÉ: Aby nedošlo k poškození počítače, používejte pouze napájecí adaptér dodávaný výrobcem.

Nastavení hnacího řemenu

Pokud pedály sklouzávají během šlapání, i když je odpor nastaven na nejvyšší úroveň, může být nutné nastavit hnací řemen. Chcete-li nastavit hnací řemen, nejprve odpojte napájecí adaptér.

Za pomoci druhé osoby položte treňažér opatrně na bok. Poté utáhněte matici M8 (113) pro utažení pásu (nezobrazeno). Poté za pomoci druhé osoby treňažér postavte do vzpřímené polohy a připojte adaptér.

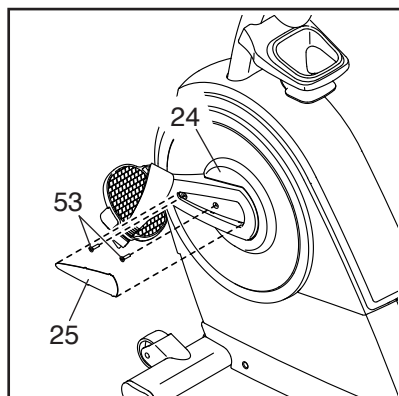


Opakujte tento postup, dokud pedály nepřestanou sklouzávat.

JAK NASTAVIT REAKTOR

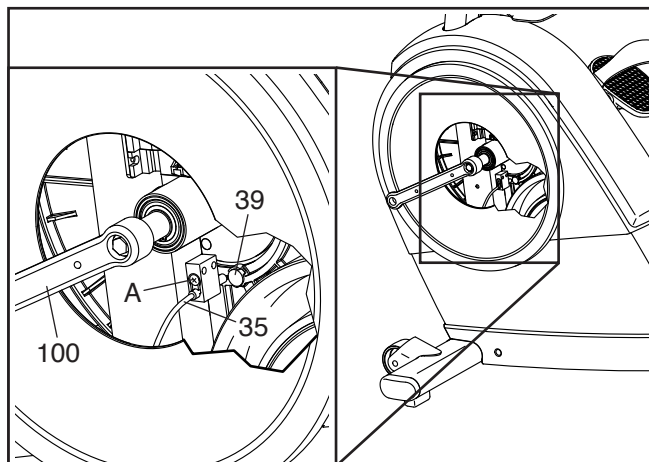
Pokud počítač nezobrazuje správnou zpětnou vazbu, je třeba nastavit jazýčkový spínač. Chcete-li nastavit hnací řemen, nejprve odpojte napájecí adaptér.

Použijte standardní šroubovák, abyste oddělili levý kryt z levého disku (24). Poté odstraňte dva M5 x 20mm šrouby (53). Poté kryt sundejte.



Poznámka: Z důvodu jasnosti je levý štít zobrazen na obrázku vlevo.

Poté najděte reléový spínač (35). Otáčejte levou pákou (100), dokud není magnet (39) zarovnan s jazýčkovým spínačem. Mírně uvolněte označený šroub A. Posuňte jazýčkový spínač (38) trochu blíže nebo dále od magnetu (39) a potom utáhněte šroub.



Poté připojte napájecí adaptér a otáčejte levou pákou (100) dopředu a dozadu tak, aby magnet (43) opakovaně procházel jazýčkovým spínačem (39). Opakujte tyto akce, dokud počítač nezobrazí správnou zpětnou vazbu. Pokud je jazýčkový spínač správně nastaven, znovu připojte nasazené části.




Příprava tréninku

Upozornění:

Pokud je vám více než 35 let nebo trpíte zdravotními problémy, konzultujte zahájení cvičení se svým lékařem. Měření srdečního pulsu je pouze orientační, není určeno k lékařským účelům.

Začínáme

Cvičte vždy jen tak, aby vám to bylo příjemné, nepřepínejte své síly. V tabulce níže naleznete doporučené hodnoty srdečního pulsu dle věku. Nejmenší srdíčko značí nejnižší doporučený puls, největší srdíčko nejvyšší hodnotu doporučeného pulsu během tréninku. Maximum nepřekračujte!

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Jak cvičit

Chcete-li zjistit správnou úroveň intenzity cvičení, najdete svůj věk ve spodní části grafu (věkové skupiny jsou zaokrouhleny na nejbližší deset let). Tři čísla uvedená ve vašem věku definují vaši "tréninkovou zónu". Nejnižší počet je srdeční frekvence pro spalování tuků, střední číslo je srdeční frekvence pro maximální spalování tuků a nejvyšší počet je srdeční frekvence pro aerobní cvičení.

Spalování tuků - Chcete-li účinně spalovat tuky, musíte trénovat na nízké intenzitě po delší dobu. Během několika prvních minut cvičení vaše tělo používá uhlohydrátové kalorie pro energii. Teprve po několika prvních minutách cvičení vaše tělo začne užívat tukové kalorie pro energii. Pokud je vaším cílem spalovat tuky, upravte intenzitu cvičení, tak aby byla srdeční frekvence v rozmezí hodnot uvedených v tabulce výše. Pro maximální spalování tuku cvičte se srdeční frekvencí blízko středního čísla z tabulky.

Aerobní cvičení - Pokud je vaším cílem posílit váš kardiovaskulární systém, musíte provádět aerobní cvičení, což je činnost, která vyžaduje dlouhou dobu velké množství kyslíku. Pro aerobní cvičení upravte intenzitu cvičení, dokud vaše tepová frekvence nedosáhne nejvyššího čísla v tabulce tréninku.

Rozcvička

Zahřejte se 5 až 10 minutami protahováním a lehkým cvičením. Rozcvička zvyšuje tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a zrychluje krevní oběh v průběhu přípravy na cvičení.

Zóna tréninku

Cvičte 20 až 30 minut s vaší srdeční frekvencí ve střední zóně tréninku. (Během několika prvních týdnů cvičebního programu neudržujte srdeční frekvenci ve zóně tréninku déle než 20 minut.) Dýchejte pravidelně a hluboce.

Protahování - zakončete cvičení 5 až 10 minutami protahováním. Protahování zvyšuje flexibilitu vašich svalů a pomáhá předcházet problémům po cvičení.

Častost tréninku

Chcete-li zachovat nebo zlepšit svou fyzickou kondici, absolvujte tři tréninky každý týden, s nejméně jedním dnem odpočinku mezi tréninky. Po několika měsících pravidelného cvičení můžete v případě potřeby dokončit až pět tréninků každý týden. Nezapomeňte, že klíčem k úspěchu je pravidelné cvičení a zdravá vyvážená strava.

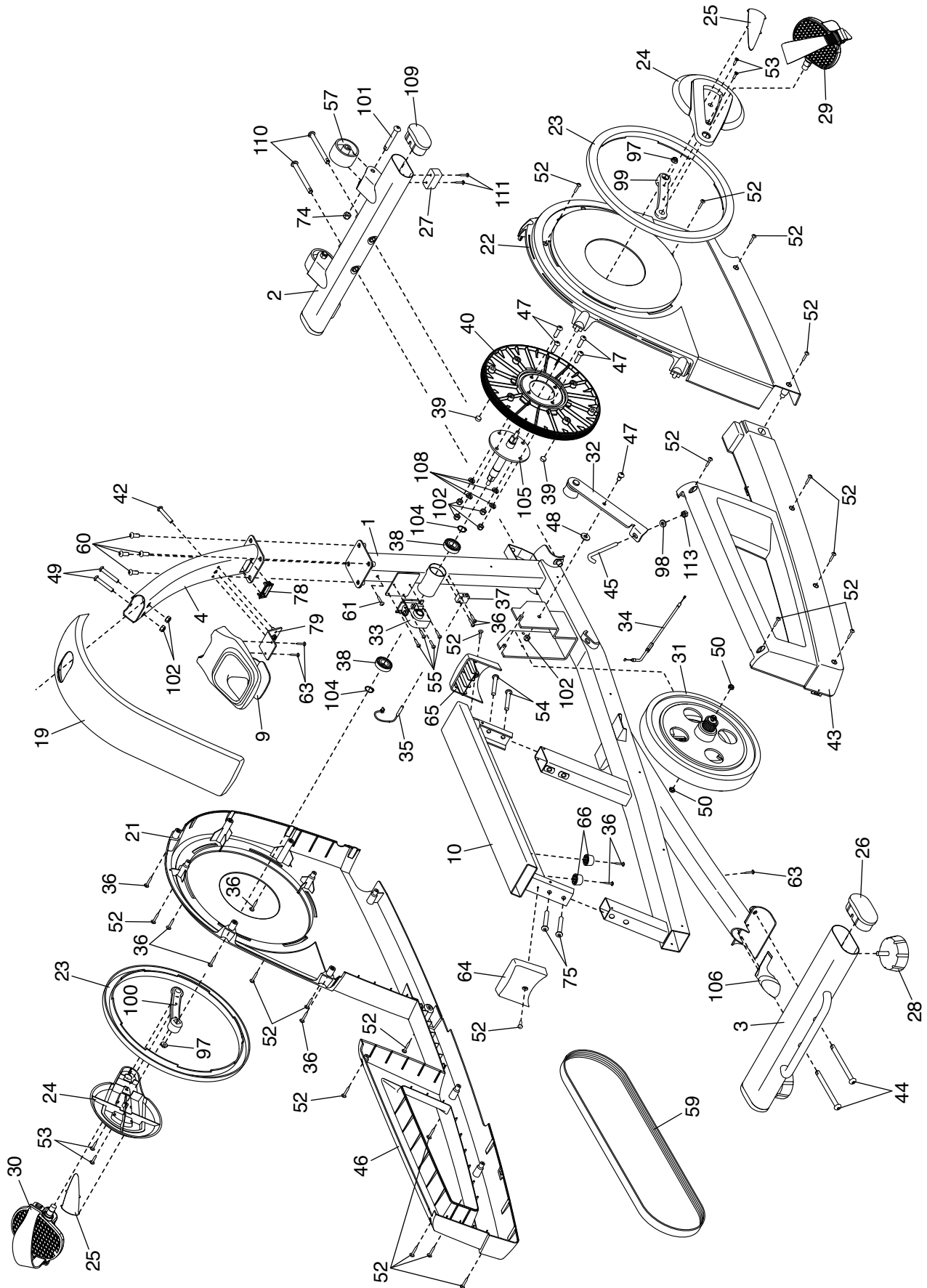
Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
1	1	Frame	50	2	M10-1.0 Flange Nut
2	1	Front Stabilizer	51	8	M6 x 30mm Screw
3	1	Rear Stabilizer	52	20	M4 x 25mm Screw
4	1	Upright	53	4	M5 x 20mm Screw
5	1	Console	54	2	M10 x 55mm Screw
6	1	Left Handlebar	55	4	Resistance Motor Screw
7	1	Left Pulse Sensor/Wire	56	4	M8 x 40mm Screw
8	1	Right Pulse Sensor/Wire	57	2	Wheel
9	1	Accessory Tray	58	1	Power Wire
10	1	Rail	59	1	Drive Belt
11	1	Seat Carriage	60	4	M10 x 20mm Screw
12	1	Seat	61	1	M4 x 19mm Bright Screw
13	1	Backrest	62	6	M6 x 10mm Screw
14	1	Backrest Frame	63	23	M4 x 15mm Screw
15	1	Seat Handle	64	1	Rear Rail Cover
16	1	Seat Lever	65	1	Front Rail Cover
17	1	Brake Bracket	66	4	Bumper
18	1	Seat Handlebar	67	8	M6 x 20mm Screw
19	1	Upright Cover	68	13	M6 Small Washer
20	1	Upper Bracket Cover	69	2	Upper Roller
21	1	Left Shield	70	4	Lower Roller
22	1	Right Shield	71	2	Axle
23	2	Lock Ring	72	1	Brake
24	2	Shield Cover	73	1	Brake Block
25	2	Crank Cover	74	3	M10 Locknut
26	2	Rear Stabilizer Cap	75	2	M10 x 45mm Screw
27	2	Stabilizer Foot	76	5	M6 Split Washer
28	2	Leveling Foot	77	2	Brake Spacer
29	1	Right Pedal/Strap	78	1	Grommet
30	1	Left Pedal/Strap	79	1	Accessory Tray Bracket
31	1	Eddy Mechanism	80	1	Lower Bracket Cover
32	1	Idler	81	1	Right Handlebar
33	1	Resistance Motor	82	1	Console Bracket
34	1	Resistance Cable	83	1	Adjustment Knob
35	1	Reed Switch/Wire	84	1	Upright Bracket
36	11	M4 x 19mm Screw	85	1	Upper Block
37	1	Clamp	86	1	Lower Block
38	2	Crank Bearing	87	2	Console Bracket Bushing
39	2	Magnet	88	2	Upright Bracket Bushing
40	1	Pulley	89	4	M8 x 14mm Screw
41	1	Main Wire	90	1	Right Seat Handgrip
42	1	M6 x 50mm Screw	91	1	Pivot Axle
43	1	Right Rear Shield	92	2	M8 Large Washer
44	2	M10 x 120mm Screw	93	1	Left Seat Handgrip
45	1	Idler Screw	94	6	M8 x 13mm Screw
46	1	Left Rear Shield	95	6	M8 Nut
47	7	M8 x 20mm Screw	96	1	M10 x 130mm Bolt
48	1	M8 Thin Washer	97	2	M10 Flange Nut
49	2	M8 x 50mm Bolt	98	1	M8 Washer

Č.	Ks	Popis	Č.	Ks	Popis
99	1	Right Crank Arm	108	4	M8 Split Washer
100	1	Left Crank Arm	109	2	Front Stabilizer Cap
101	2	M10 x 60mm Bolt	110	2	M10 x 96mm Screw
102	7	M8 Locknut	111	4	M4 x 30mm Screw
103	3	M6 x 15mm Screw	112	8	M6 Washer
104	2	Crank Snap Ring	113	1	M8 Hex Nut
105	1	Crank	*	–	User's Manual
106	1	Frame Cap	*	–	Assembly Tool
107	1	Power Adapter			

Poznámka: Specifikace dílů se může lišit. Pro aktuální popis součástí kontaktujte servisní centrum.

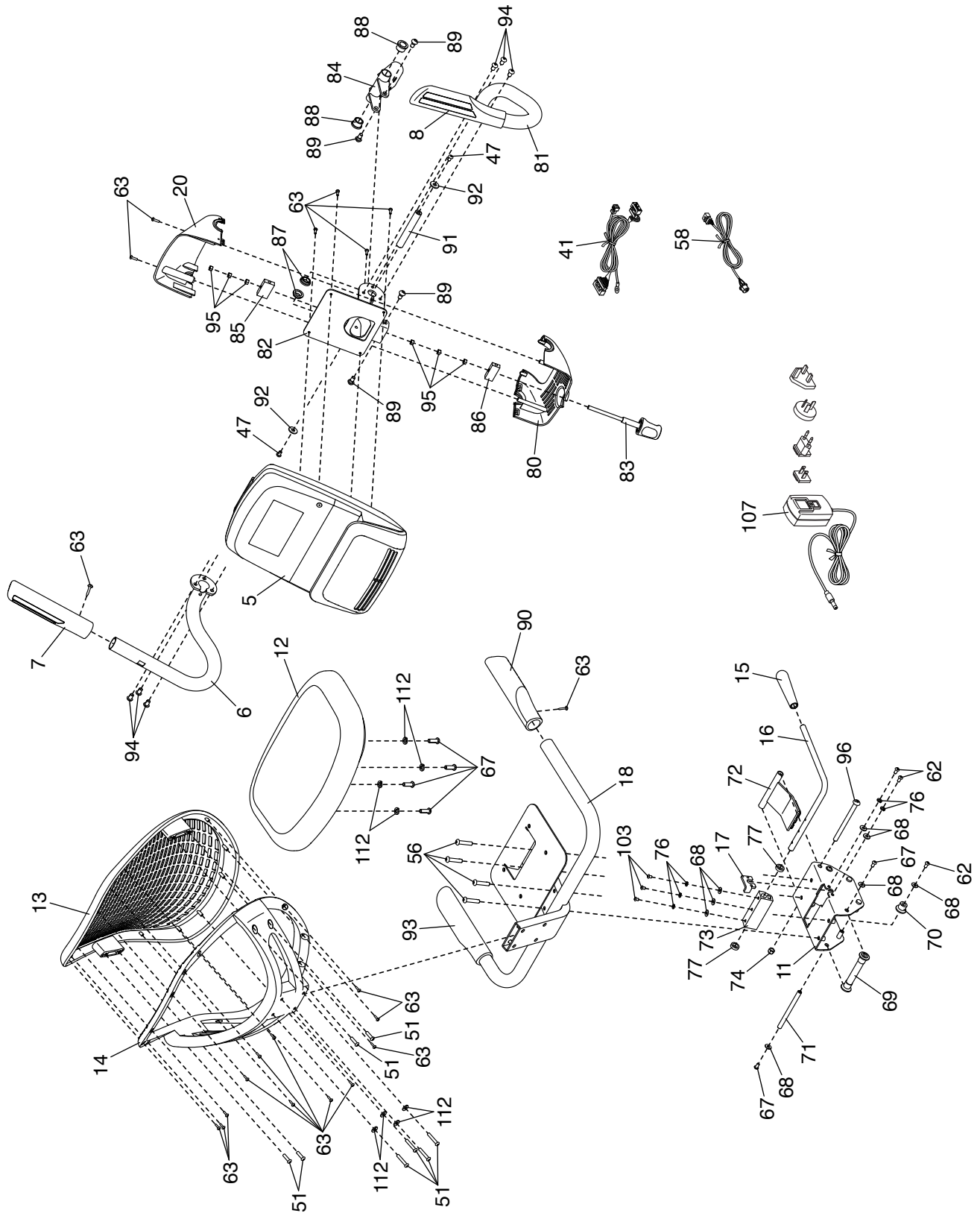
Rozložený náčrt A

Model No. NTEVEX76017.0 R0517A



Rozložený náčrt B

Model No. NTEVEX76017.0 R0517A



Záruka

Výrobce:
NordicTrack
Logan, Utah
USA

Dovozce:
FITNESS STORE s.r.o.
Marešova 643/6198 00 Praha 9
Tel.: +420 581201521
E-mail: fitnestore@fitnestore.cz
